

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
от 26.08.2021 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказ от 26.08.2021 г № 109
Директор ГБОУ школы № 167
_____ С.М.Бегельдиева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Легкая атлетика»**

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Ленская Ирина Валериевна

Санкт-Петербург 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы. Введение
 - 1.2. Направленность образовательной программы
 - 1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность
 - 1.4. Отличительные особенности
 - 1.5. Адресат, объем и срок реализации программы
 - 1.6. Цель образовательной программы
 - 1.7. Задачи образовательной программы
 - 1.8. Условия реализации программы
 - 1.9. Планируемые результаты
2. Календарный учебный график
3. Рабочая программа 1-го года обучения
 - 3.1 Задачи 1-го года обучения
 - 3.2 Учебный план 1-го года обучения
 - 3.3 Содержание программы 1-го года обучения
 - 3.4 Планируемые результаты 1 года обучения
 - 3.5 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
4. Рабочая программа 2-го года обучения
 - 4.1 Задачи 2-го года обучения
 - 4.2 Учебный план 2-го года обучения
 - 4.3 Содержание программы 2-го года обучения
 - 4.4 Планируемые результаты 2-го года обучения
 - 4.5 Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения
5. Методические и оценочные материалы
 - 5.1 Методическое обеспечение образовательной программы 1-го года обучения
6. Методические и оценочные материалы
 - 6.1 Методическое обеспечение образовательной программы 2-го года обучения
7. Оценочные материалы

- 7.1 Оценочные материалы 1-го года обучения
- 8. Оценочные материалы
- 8.1 Оценочные материалы 2-го года обучения
- 8.2 Приложения
 - Приложение № 1 Диагностические материалы 1-го года обучения
 - Приложение № 2 Критерии оценки работ учащихся
 - Приложение № 3 Анкета для родителей
- 9. Список литературы
 - Список литературы для педагога
 - Список литературы для детей
- 10. Приложения
 - Приложение № 1 Диагностические материалы 2-го года обучения
 - Приложение № 2 Критерии оценки работ учащихся
 - Приложение № 3 Анкета для родителей
- 11. Список литературы
 - Список литературы для педагога
 - Список литературы для детей

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для *России* 15.09.1990);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-Р, утверждающим Концепцию развития дополнительного образования детей;
- Семейным Кодексом РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. // Распоряжение Комитета по образованию от 01. 03. 2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16. 01. 2020 № 105-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30. 06. 2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемические требования к устройству, содержанию и организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)»
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СанПиН 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Уставом ГБОУ школа № 167 Центрального района Санкт-Петербурга

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

1.2. Направленность образовательной программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность, для успешного решения задач физического воспитания юного поколения.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Тема здоровья и физического развития учащихся была, есть и будет актуальной во все времена. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения способствуют высокому уровню развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения); формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за

эффективностью учебно-тренировочных занятий), педагогический контроль за ходом подготовки учащихся осуществляется в следующих направлениях:

1. Фиксация фактического выполнения индивидуального плана по объёму, интенсивности, координационной сложности упражнений и т.д.
2. Ежедневное определение состояния учащихся (работоспособность, восстановление, настроение) на основе данных самоконтроля, наблюдений тренера.
3. Определение уровня отдельных компонентов подготовленности занимающихся.
4. Тестирование, анализ соревнований.

1.4. Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по легкой атлетике. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

5. Адресат, объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет. 1 группа 2 раза в неделю по 1 часу-1 год обучения. 1 группа 1 раз в неделю по 2 часа-второй год обучения. Общее количество часов в году по программе -72 часа-1 год обучения. Общее количество часов в году по программе -72 часа-2 год обучения.

1 год обучения 2 часа в неделю x 36 недель =72 в год

2 год обучения 2 часа в неделю x 36 недель =72 в год

Срок реализации программы – 2 учебных года, 144 часа.

6. Цель образовательной программы

Цель образовательной программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

1.7 Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней (2-х летней) подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- формировать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела легкой атлетики;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, физиологии;
- привитие учащимся мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;
 - развитие у школьников знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья;
- развитие потребности умения систематически самостоятельно заниматься легкой атлетикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития;
- содействие развитию воспитания нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности детей.

Основной показатель работы направления в спортивной секции «Легкая атлетика» в рамках работы отделения дополнительного образования детей - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных легкоатлетов;
- воспитывать волевой характер, спортивный дух юных легкоатлетов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.

8. Условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 12 до 15 лет проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике:

- набор на 1-й год обучения производится на основании заявления родителей учащегося;
- зачисление вновь пришедших учащихся на второй год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- по окончании обучения проводится итоговый контроль освоения программы;
- два раза в год (декабрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Возможна реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее спортивно-педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

- секундомер -1 штука;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- фишки, кубики-15 штук;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи -10-15 штук;
- теннисные мячи -10-15 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Особенности организации образовательного процесса. Для легкой атлетики характерны индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях.

По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги и т.д. (всё, что здесь перечисляем, прописываем в КТП)

По форме организации занятия могут быть: групповыми и индивидуально-групповыми;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на "станциях" (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены "станций".

Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащих в школе время.

На первом году обучения в начале года проводится входная диагностика, в течение года – текущая диагностика, в конце учебного года – промежуточная аттестация. В конце обучения по программе проводится итоговый контроль освоения программы.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Программа рассчитана на 2 года

1.9 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание основных правил легкой атлетики;
- устойчивый интерес к легкой атлетике, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой в легкой атлетике;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств легкоатлета;
- современные формы построения занятий легкой атлетикой и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой.

Метапредметные результаты:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта легкая атлетика;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки к работе на результат.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	72	1 раз в неделю по 2 часа

2			36	72	1 раз в неделю по 2 часа
---	--	--	----	----	--------------------------

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1 Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- обучение умению понимать цели и задачи учебной деятельности;
- сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- привить интерес и потребности к регулярным занятиям по легкой атлетике
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

3.2. Учебный план 1-го года обучения

Содержание занятий	Учебная группа
	2 часа в неделю

1.	Вводное занятие. Теоретические сведения. История легкой атлетики. Техника безопасности.	20
2.	Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку.	13
3.	Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.	13
4.	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и туловища.	10
5.	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации.	4
6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости. Совершенствование скоростных качеств, старт, финиш. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	5
7.	Техническая подготовка. Техника прыжка с места, с разбега. Техника метания. Техника эстафетного бега. Техника кроссовой подготовки. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	7
	Итого часов:	72

3.3 Содержание программы 1-го года обучения.

1. Теоретические сведения.

Теория: История возникновения легкой атлетики. Развитие вида спорта. Правила соревнований по легкой атлетики. Правила безопасного выполнения.

Практика: Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с захлестыванием голени, ускорение.

2. Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена.

Теория: Правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного выполнения.

Практика: Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах.

3. Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.

Теория: Правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного выполнения.

Практика: Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах.

4. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и туловища.

Теория: Значение ОФП при занятиях легкой атлетикой;

Практика: выполнение комплекса по ОФП:

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверх над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
 2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
 3. То же, но смена ног прыжком.
 4. То же, но выпад ногой в сторону.
 5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
 6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
 7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
 8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
 9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
 10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
 11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
 12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

5. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации.

Теория: Правильное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, гибкости и координации.

Практика: Тест на развитие силы -подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Тест на развитие быстроты -бег 30м. Тест на развитие гибкости -наклон вперед из положения стоя. Тест на развитие координации- челночный бег 3\10 метров.

6. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости. Совершенствование скоростных качеств, старт, финиш. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.

Теория: Значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика: Ускорения из различных исходных положений, челночный бег 3\10 и 10\10 метров. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки через гимнастические скамейки на двух ногах. Разновидности прыжков через скакалку на одной и двух ногах на месте и в движении.

7. Техническая подготовка. Техника прыжка с места, с разбега. Техника метания. Техника эстафетного бега. Техника кроссовой подготовки. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные).

Теория: Правильная техника прыжков, метания. Правила и техника передачи эстафетной палочки.

Практика: ОРУ с набивными мячами (2кг, 5кг). Метание теннисного мяча. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с эстафетной палочкой. Линейные эстафеты без предмета. Бег в медленном темпе до 8 минут. Принять участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор и устранение ошибок после соревнований.

Теория: итоговое закрепление изученного материала. Подведение итогов работы объединения за год. Проверка результатов обучения.

Практика: тесты: челночный бег 3\10, прыжок в длину с места, отжимание, наклон вперед из положения стоя, прыжки через скакалку за 1 минуту, пресс в парах за 1 минуту, бег 2000 метров, метание теннисного мяча на дальность.

3.4 Планируемые результаты 1 года обучения

После окончания 1года обучения учащийся должен:

Предметные результаты:

- знать основные правила по легкой атлетике;
- устойчиво проявлять интерес к легкой атлетике, понимать значения спорта в жизни человека;
- знать терминологию, применяемую в данном виде спорта;
- современные формы построения занятий в легкой атлетике и систему занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой.

Метапредметные результаты:

- способы организовать самостоятельно занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта легкая атлетика;
- уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- уметь работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимать необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- обладать навыками формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- обладать положительными качествами личности и уметь управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- владеть навыками к работе на результат.

знать:

- что такое легкая атлетика, как спортивный вид. Гигиенические требования к занятиям по легкой атлетике;
- и иметь представление о технике выполнения легкоатлетических упражнений (прыжков, бега, метания);
- правила соревнований по легкой атлетике;

уметь:

- выполнять сложно- координационные движения, правильно распределять свою физическую нагрузку;
- прирост показателей развития основных физических качеств (силы, выносливости, скорости, координации, ловкости);

- демонстрировать: хорошие умения и навыки в выполнении легкоатлетических упражнений;

3.5 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. История легкой атлетики. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку.	4	8	12
2	Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку.	2	4	6
3	Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.	2	5	13
4	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и туловища.	3	9	12
5	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации.	3	9	12
6	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости. Совершенствование скоростных качеств, старт, финиш. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	2	9	11
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные).	4	8	12
	ИТОГО	20	52	72

Рабочая программа 2-го года обучения

4.1 Задачи 2-го года обучения

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технические, тактические, интегральные составляющие юных легкоатлетов;
- продолжить работу по формированию понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- сформировать знания в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие специальных двигательных навыков;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- воспитание потребности к регулярным занятиям данного вида спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

4.2. Учебный план 2-го года обучения

Содержание занятий	Учебная группа
	2 часа в неделю

	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	20
	Специальная физическая подготовка.	13
	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	13
	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	10
	Спортивные и подвижные игры.	4
	Основы судейства.	5
	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	7
	Итого часов:	72

4.3 Содержание программы 2-го года обучения

1. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Основы закаливания и личной гигиены.

Теория: Правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения легкоатлета: специальные беговые упражнения, медленный с переходом в кроссовый бег.

Упражнения на растягивание. Упражнения для подготовки мышц всего тела.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика: Упражнения для повышения общей и специальной выносливости. Упражнения для растяжки. Комплекс прыжковых упражнений. Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Комплекс упражнений направленных на развитие силы.

3. Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория: Индивидуальные особенности техники. Влияние техники на результат.

Практика: Техника тройного прыжка. Техника бега с высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания.

4. Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория: Тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности. Смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика: Тактика прыжка в длину. Тактика бега на короткие дистанции. Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции. Тактика метания.

5. Спортивные и подвижные игры

Теория: Правила игры, тактические и технические действия.

Практика: Подвижные игры на скорость реакции. Командные спортивные игры. Встречные и круговые эстафеты.

6. Основы судейства.

Теория: Правила проведения соревнований по видам спорта. Требования к спортсменам, выступающим в соревнованиях по видам спорта.

Практика: участие в соревнованиях.

7. Экзамены, контрольные испытания

Теория: Проверка технико-тактических знаний.

Практика: Тестирование в начале тренировочного года. Тестирование по окончании тренировочного года.

4.4 Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты

- овладеть навыками судейства;
- овладеть техникой избранного вида спорта (техникой спринтерского бега, метания, прыжков);
- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности;
- соблюдение правил безопасности при работе с различного вида инвентаря.

Метапредметные результаты

- овладение способами решения задач, поставленных перед учащимся, соревноваться по правилам;
- формирование умения слушать собеседника и вести диалог, осуществлять совместную деятельность.

Личностные результаты

- овладеть элементарными практическими умениями и навыками, уметь управлять своими эмоциями;
- формирование основ гражданственности, любви к семье, уважения к людям;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развивать навыки работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

4.5. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	12
2	Специальная физическая подготовка.	2	4	6

3	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	2	5	13
4	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	3	9	12
5	Спортивные и подвижные игры.	3	9	12
6	Основы судейства.	2	9	11
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	12
	ИТОГО	20	52	72

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год			36	72	1 раз по 2 часа

5. Методические и оценочные материалы

5.1 Методическое обеспечение программы 1-го года обучения

	Название раздела	Форма проведения	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. История легкой атлетики в России. Гигиена и санитария, врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила соревнований.	Входная диагностика, Беседа, Инструктаж. Опрос.	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства, просмотр кинофильма).	
2.	Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку.	Беседа, Показ, Объяснение.	Беседа, Показ, Объяснение.	Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.

3.	Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.	Беседа, Показ, Объяснение.	Беседа, Показ, Объяснение.	Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
4.	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и туловища.	Словесные (объяснения). Зачетное занятие. Рассказ. Показ.	Необходимые спортивные атрибуты	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
5.	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации.	Беседа, Презентация	Наглядный материал	Мастер класс.

6.	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости. Совершенствование скоростных качеств, старт, финиш. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.</p>	<p>Беседа Рассказ. Показ. Демонстрация.</p>	<p>Наглядный материал</p>	<p>Презентация. Низкий старт.</p> 
7.	<p>Техническая подготовка. Техника прыжка с места, с разбега. Техника метания. Техника эстафетного бега. Техника кроссовой подготовки.</p>	<p>Беседа,</p>	<p>-</p>	<p>Презентация</p> 
7.	<p>Контрольные и итоговые занятия</p>	<p>Тестирование. Сдача нормативов. Контрольные занятия. Открытое занятие. Соревнования.</p>	<p>Необходимые спортивные атрибуты</p>	

6. Методические и оценочные материалы
6.1 Методическое обеспечение программы 2-го года обучения

	Название раздела	Форма проведения	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	Входная диагностика, Беседа, Инструктаж. Опрос.	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства, просмотр кинофильма).	 <p>Основные понятия</p> <p>Легкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, прыжки (в длину, высоту, тройной с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.</p> <p>Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 до н.э.)</p>
2.	Специальная физическая подготовка.	Беседа, Показ, Объяснение.	Беседа, Показ, Объяснение.	Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.

3.	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	Беседа, Показ, Объяснение.	Беседа, Показ, Объяснение.	<p>Видеофильмы.</p>  <p>DVD-диск. Плакаты.</p>
4.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	Словесные (объяснения). Зачетное занятие. Рассказ. Показ.	Необходимые спортивные атрибуты	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
5.	Спортивные и подвижные игры.	Беседа, Презентация	Наглядный материал	Мастер класс.

6.	Основы судейства.	Беседа Рассказ. Показ. Демонстрация.	Наглядный материал	Презентация. Соревнования. Олимпийские игры. 
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	Беседа, рассказ, объяснение.	-	Презентация 

7. Оценочные материалы

7.1 Оценочные материалы. 1-й год обучения

Основными критериями оценки групп по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-уровень освоения занимающимися элементов техники легкой атлетики.

-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Например

Критерии оценивания

№	Ф.И. Обучающегося	Показатели			Итоговый балл	
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебнокоммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога.		Учебноорганизационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки выполнения технических действий.

№	Ф.И. Обучающегося	Показатели тестирования по ОФП				Итоговый балл
		Прыжок в	Прыжки через	Бег 60 м	Метание мяча весом 150 грамм	

		длина с места А) высокий уровень-215 см (мальчики); 200 см (девочки); Б) средний уровень-200 см (мальчики); 170 см (девочки);	скакалку за 1 минуту (количество прыжков) А) высокий уровень-200 прыжков(мальчики); 215 прыжков (девочки); Б) средний уровень-120 прыжков (мальчики); 130 прыжков (девочки).	А) высокий уровень-8.4 секунды (мальчики); 9.2-девочки; Б) средний уровень-9.5секунды (мальчики); 10.2-девочки.	А) высокий уровень-32 метра (мальчики); 28 метров (девочки); Б) средний уровень-24 метра (мальчики); 18 метров (девочки);	

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами легкой атлетики, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях (во внутришкольных соревнованиях, между образовательными организациями районного уровня, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания дистанции 30 метров. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом

выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов техники: метания теннисного мяча, передачи эстафетной палочки, прыжка в длину с разбега, кроссовой подготовки (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники метания мячом** используют мишень с концентрическими окружностями и расстояние не менее 18 метров. . Учитывается количество очков из 10 бросков.

Технико-тактические **навыки при передаче эстафетной палочки** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости передачи партнеру. Для их оценки на площадке пробегают две команды, выполняя эстафетную передачу. Учитывается количество брака при передаче.

Для оценки **навыка прыжка в длину с разбега** используется непосредственно прыжковая яма, либо спортивная площадка с акцентированием места разбега, отталкивания, прыжка (полета), приземления. Лучший результат оценивается в метрах при выполнении трех попыток.

Для оценки **навыка при кроссовой подготовке** используется, либо спортивная площадка, либо стадион. Результат оценивается в минутах, секундах при пробегании дистанции в 2000 метров.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 10x10м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 100 метров (10x10м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 5 кубиков (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание теннисного мяча 150 г Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой сзади. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Оценивается длина броска.

8. Оценочные материалы

8.1 Оценочные материалы. 2-й год обучения

Основными критериями оценки групп по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники и тактики легкой атлетики.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Например

Критерии оценивания

№	Ф.И. Обучающегося	Показатели			Итоговый балл
		Теоретическая	Практическая	Умения и навыки обучающегося	

		подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Учебнокоммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога.	Учебноорганизационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки выполнения технических действий.	

№	Ф.И. Обучающегося	Показатели тестирования по ОФП				Итоговый балл
		Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество прыжков)	Бег 60 м	Метание мяча весом 150 грамм	
		А) высокий уровень-225 см (мальчики); 205 см (девочки); Б) средний уровень-210 см (мальчики); 175 см (девочки);	А) высокий уровень-210 прыжков(мальчики); 220 прыжков (девочки); Б) средний уровень-130 прыжков (мальчики); 140 прыжков (девочки).	А) высокий уровень-8.0 секунды (мальчики); 8.8-девочки; Б) средний уровень-8.5секунды (мальчики); 9.2-девочки.	А) высокий уровень-36 метра (мальчики); 32 метров (девочки); Б) средний уровень-30 метра (мальчики); 25 метров (девочки);	

--	--	--	--	--	--	--

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами легкой атлетики, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях (во внутришкольных соревнованиях, между образовательными организациями районного уровня, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробега дистанции 30 метров. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов техники: метания теннисного мяча, передачи эстафетной палочки, прыжка в длину с разбега, кроссовой подготовки (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники метания мячом** используют мишень с концентрическими окружностями и расстояние не менее 18 метров. . Учитывается количество очков из 10 бросков.

Технико-тактические **навыки при передаче эстафетной палочки** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости передачи партнеру. Для их оценки на площадке пробегают две команды, выполняя эстафетную передачу. Учитывается количество брака при передаче.

Для **оценки навыка прыжка в длину с разбега** используется непосредственно прыжковая яма, либо спортивная площадка с акцентированием места разбега, отталкивания, прыжка (полета), приземления. Лучший результат оценивается в метрах при выполнении трех попыток.

Для **оценки навыка при кроссовой подготовки** используется, либо спортивная площадка, либо стадион. Результат оценивается в минутах, секундах при пробегании дистанции в 2000 метров.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 10x10м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 100 метров (10x10м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 5 кубиков (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание теннисного мяча 150 г Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой сзади. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Оценивается длина броска.

9. Список литературы :

Информационные источники для педагога:

- 1.Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- 3..Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

- 4.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- 5.Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.- 133 с.
6. ред. Лахов, В.И. Легкая атлетика. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2007. - 222 с.
- 7.Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
- 8.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
- 10.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

Перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов для детей и родителей:

№	Перечень аудиовизуальных средств	Перечень Интернет-ресурсов
1	Видеозаписи с ОИ, чемпионатов мира, европы, страны. Золотая лига.	74213sp1.edusite.ru>p24aa1.html
2		
3		Athletic News
4	Федерация л/а Новосибирска	athletics.3bb.ru
5	Лёгкая Атлетика.	T.A.F

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

Автор: Кобринский М. Е. Название: Учебник легкая атлетика. Издательство: Тесей. Год: 2005.

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, **2009**. - 272 с.
4. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиньин и сыновья - Москва, **2014**. - 352 с.
5. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свиньин и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.
6. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, **2010**. - 464 с.
8. Зеличенок В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - **201** с.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - **886** с.
10. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, **2014**. - 288 с.
11. Рассел Джесси Лёгкая атлетика; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 100 с.
12. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на Олимпийских играх; Книга по Требованию - Москва, 2012. - **220** с.
13. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1959; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 105 с.
14. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1959 — мужчины; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 102 с.
15. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1961 — мужчины; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 100 с.
16. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1997; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 118 с.
17. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1896; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 107 с.
18. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1968; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 101 с.
19. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1988; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 161 с.
20. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1992; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 112 с.
21. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1992 — марафон (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2013. - 104 с.
22. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1996; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 119 с.
23. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2000; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 120 с.
24. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2004; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 112 с.
25. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 152 с.

26. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — десятиборье (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - **408** с.
27. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — марафон (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2013. - 153 с.
28. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — семиборье (женщины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - **798** с.
29. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2012 — квалификация; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 106 с.

**КАРТА ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе**

Направленность _____ ДООП _____

Год обучения _____ Группа № _____ Педагог _____ Учебный год _____

Фамилия, имя воспитанника	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	Примечания
	Кон ец I-го полу уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го полу уго дия													
Сроки диагностики / Показатели	Кон ец I-го полу уго дия	Кон ец уче бно го год а														
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а																

Пользоваться компьютерными источниками информации																				
Осуществлять учебно-исследовательскую работу																				
Коммуникативные																				
Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																				
Выступать перед аудиторией																				
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																				
Организационные																				
Организовывать свое рабочее (учебное) место																				
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																				

Аккуратно, ответственно выполнять работу																	
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ																	

Д о с т и ж е н и я в о с п и т а н н и к о в																
№ ребенка (см начало таблицы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
На уровне детского объединения																
На уровне школы																
На уровне района, города																
На краевом, региональном, международном уровне																

